



Idara ya Afya ya Rhode Island
" Maisha Salama na Yenye Afya
katika Jamii Salama na zenye Afya."

HEALTH Information Line
(toll free) 401-222-5960, /RI Relay 711
www.health.ri.gov



Kitabu cha afya yako





SOMO 10

NAMBA ZA SIMU ZA MUHIMU

Andika namba za simu muhimu. Weka orodha hiyo karibu na simu yako.

NAMBA YA DHARURA (AJALI, MOTO)

911

KAMA NI LAZIMA UWAPIGIE SIMU:

- A) WAMBIE ANWANI YAKO
- B) WAMBIE KAMA NI AJALI AU MOTO

HOSPITALI YAKO AU ZAHANATI _____

SIMU YA DAKTARI AU NESI _____

SIMU YA MGANGA WA MENO _____

SIMU YA DAKTARI WA MACHO _____

DUKA LA DAWA YAKO _____

WAKALA WAKO WA WAKAMBIZI _____

MABASI YA RIPTA _____

KAMPUNI YA TAXI _____

SOMO 9

DHARURA YA AFYA



Uko nyumbani, Nyumbani. Upo pekee yako. Uko karibu kupata mtoto.



Unapaka rangi. Umeanguka.
Umevunjika mguu.



Mtoto wako ana joto, analia na
anaharikisha

ha kufanya? USISUBIRI

Kama huwezi kutembea au kuendesha gari, enda katika chumba
cha hospitali cha dharura. Au enda haraka katika kituo cha afya
Kama huwezi kutembea au kuendesha gari, piga simu **911**
Mtu atakusaidia mara moja

**Msikilize daktari
Chukua matbabu kama ullivoambla**

Dibaji

Karibu hapa katika nchi ya Rhode Island. Tuna furaha ya kwamba upo hapa. Pamoja tutahakikisha wewe na familia yako mnaendelea kuwa na afya njema. Kitabu hiki kitakufundisha maneno mapya ya kiafya, Kitakufundisha pia jinsi madaktari na hospitali za Rhode Island zinavyofanya kazi, Kitabu hiki kitakuwa rahisi kukisoma. Utajifunza mengi kama una maswali. Tafadhalii pigia simu wakala wa uhamiaji au programu ya afya ya wakimbizi katika idara ya afya ya Rhode Island katika nambari ya simu (401) 222-290.

Tungependa kushukuru mashirika yote ambayo yamefanikisha mradi huu yakiwemo haya yafuatayo, sehemu kati ya Rhode Island ya elimu ya Afya, shirika la kimataifa la Taasisi ya Rhode Island. Dayosisi ya Bahati na Huduma ya familia ya Wayahudi.



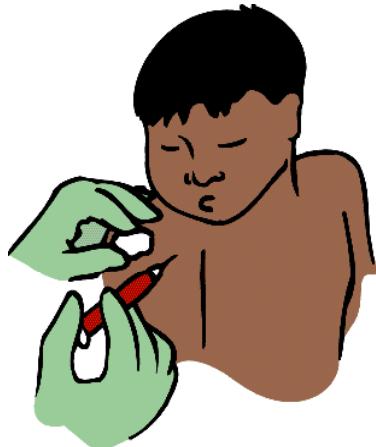
SOMO 8

KINGA

Kinga ni muhimu sana.

Kinga inakukinga dhidi ya magonjwa

Watoto wachanga na wakubwa wanakingwa



NI MUHIMU SANA KUHESHIMU UTARATIBU WA TAREHE NA SAA

Unaweza kutumia kalenda kuandika tarehe

Phan anahitaji kinga. Nenda katika Zahanati.

Januari						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 <i>Phan nende na zeha Go To Cloud</i>	2 <i>Phan nende na zeha Go To Cloud</i>	3	4	5	6 <i>Linda nende na zeha Go To Cloud</i>	

Kuna kinga nyingi! Zote tunahitaji kinga

USIKOSE HATA SIKU MOJAYA KINGA

SOMO 7

NI MUHIMU SANA KUHESHIMU MIADI



Kama Daktari anakupatia miadi ni muhimu sana.

Ni muhimu kwa “**afya yako**”

Ni muhimu kwa “**familia yako**”

Ni muhimu kwa “**jamii yako**”

USICHELEWE HATA SIKU MOJA MIADI
YA AFYA YAKO

ORODHA YA YALIYOMO

Dibaji

Somo 1	Kujilinda 2.....	2
Somo 2	Mifano ya kujilinda.....	3
Somo 3	Daktari wa familia	4
Somo 4	Wataalamu	5
Somo 5	Sampuli ya msarani.....	6
Somo 6	Sampuli ya msarani	7
Somo 7	Miadi ni muhimu sana	8
Somo 8	Kinga	9
Somo 9	Dharura za afya	10
Somo 10	Namba za simu muhimu sana	11

SOMO 1

Leo , unaenda kufundishwa neno jipya



Neno jipya ni kujikinga

K-U-J-I-K-I-N-G-A

Unaweza kujikinga dhidi ya vitu vingi

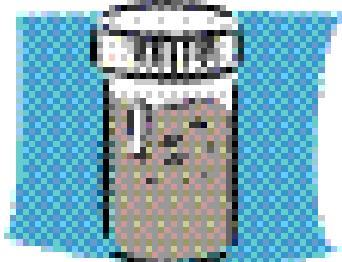
Sasa hebu fikiria

SOMO 6

"SAMPULI YA KINYESI"

Mara nyingi daktari wako anahitaji "msalani"

Hii inaitwa "**sampuli ya msalani**"



Nesi atakupatia chupa
Utaenda nayo nyumbani.
Utaenda msalani.
Utaweka kinyesi kidogo ka-
tika chupa.
Utampelekea daktari.



Daktari atakipima kutumia
hadubini



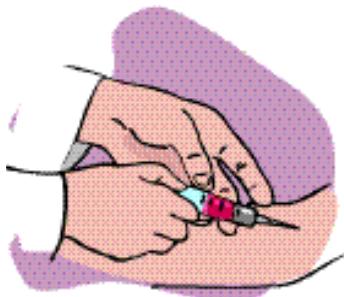
Daktari atakuambia
matokeo

SOMO 5

"SAMPULI YA DAMU"

Mara nyingi daktari wako anahitaji "damu"

Hii inaitwa "**sampuli ya damu**"



Watachukua damu kutoka mkononi mwako.



Daktari aliyezoea atapima damu yako



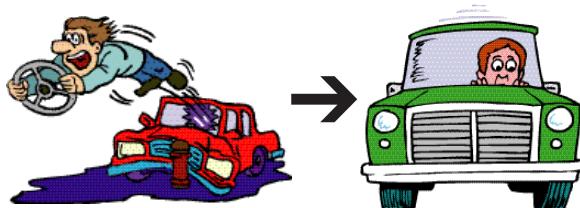
Daktari wako atakwambia matokeo

SOMO 2

MIFANO YA KUJIKINGA

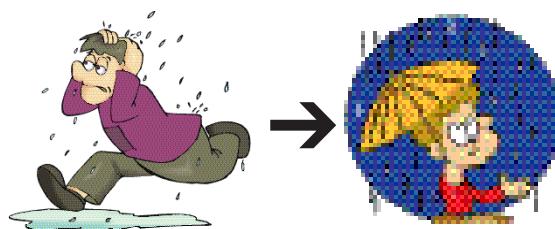
Kujilinda dhidi ya jeraha

Endesha kwa usalama



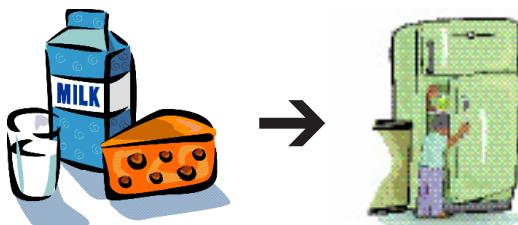
Kujilinda ili usinyeshewe

Tumia mwavuli



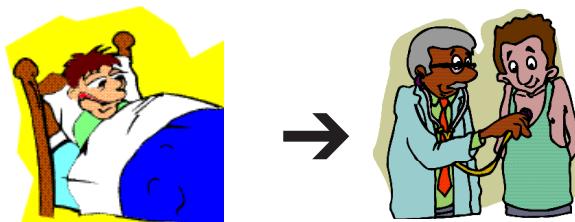
Kujilinda ili chakula kisiharibike

Tumia friji



Kujilinda kwa magonjwa

Enda kwa daktari



SOMO 3

MADAKTARI

Madaktari wanachunga afya yako na familia yako.



Katika nchi ya Marekani, hospitali ni tofauti

Madaktari ni wa tofauti

Utakuwa na daktari wako

Anaitwa **“daktari wa familia”**

SOMO 4

MADAKTARI WENGINE

Wewe na familia yako mtakuwa na madaktari wengine ikiwa:



Umeteguka mguu;



Unahitaji operesheni;



Unaenda kuza motto mchanga;



Una hisi huzuni



Meno yanaumia;



Ni vigumu kuona;

Hawa madaktari wanaitwa **"wataalamu"**